

～食育通信～

令和5年3月発行
岡山市岡山っ子育成局
保育・幼児教育部
幼保運営課

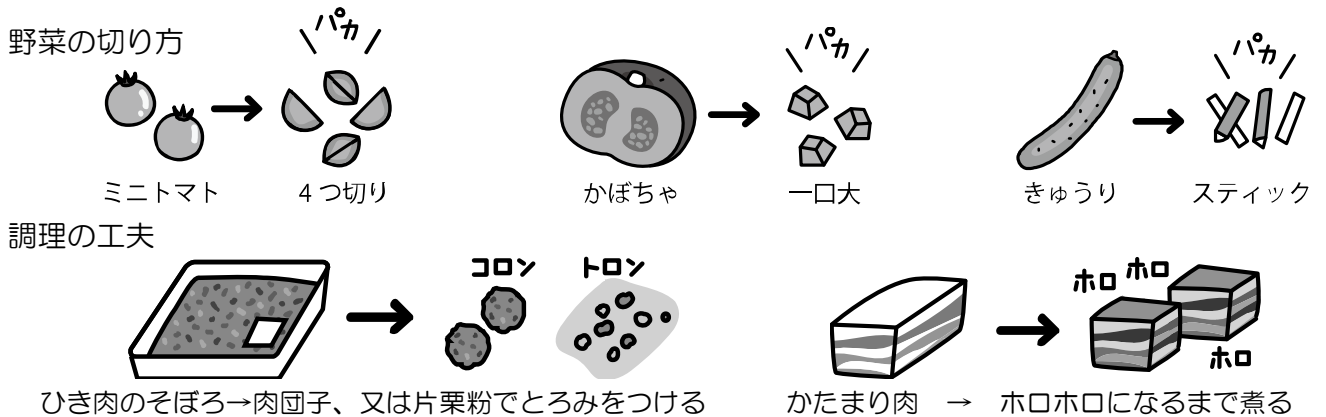
窒息事故予防のために大切なこと

子どもの年齢月齢によらず、普段食べている食材が窒息事故につながる可能性があり、食事中に注意を払うことが必要です。食べものを口に含んでいると、息を吸い込む拍子に、気管に入ることがあります。食事中は、遊んだり歩いたりせずにきちんと座って食事をしましょう。

子どもの口に合った量で与えることは大切です。1回で多くの量を詰めすぎないようにしましょう。

●誤嚥や窒息の原因につながる食品

そのままでは、誤嚥・窒息しやすいものでも、子どもの口のサイズに合わせて、食材を切って、かじりとりやすくしたり、調理の工夫をすることで、危険性を下げることができます。



●食事の際に注意すること

食事に集中できるよう、「あいさつ」をしっかりと区切りをつける。



正しい姿勢で座る



食事の際は、水やお茶を飲んで喉を湿らせる



●やってはいけないこと

ながら食べをしない



口に入れたまま話さない



泣いている時は食べない



車の中では食べない
(揺れ・急停車)



子どもだけで食事をさせない
特に「きょうだい」に注意



(参考：アドムわんぱくだより)

3月の献立から ごまクリームサンド (4人分)

(材料)
食パン 12枚切り 6枚
マーガリン 大さじ 2
グラニュー糖 大さじ 1/2
黒ごま 大さじ 1

(作り方)
① 黒ごまをすって、すりごまにする。
② マーガリンを混ぜてクリーム状にし、グラニュー糖、黒ごまを混ぜ合わせる。
③ 食パンに①を塗り、もう1枚ではさむ。
④ 食べやすい大きさに切る。

手づかみでかじりとして食べることを体験できる献立です。かじりとして食べる体験を通して、一口の量がかめられるようになります。